

苗栗縣公館國民小學 110年10月葷食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
日期					10月1日
主食	香菇屬真菌類，含有香菇多醣，能增加人體免疫能力，促進抗體產生，減緩癌細胞的繁殖與生長，纖維含量很高，可促進腸胃道積存的廢物排出。除能對癌病及癌細胞作用外，對人體的機能、生理及一般疾病均有益處 				糙米飯
主菜					鹽水雞
副菜					鮮燴青花
青菜					芥藍菜
湯					紅豆麥片湯
其它					
日期	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
主食	白米飯	小米飯	古早味炒飯	紫米飯	糙米飯
主菜	義式燒雞	梅香肉片	滷豬排X1	香酥油干魚片X1	沙茶雞丁
副菜	NEW 培根冬瓜	NEW 鍋燒白菜	塔香海根	田園咖哩	拌雜菜
青菜	油菜	福山萵苣	鵝白菜	空心菜	青江菜
湯	玉米濃湯	青木瓜雞湯	黃瓜肉片湯	味噌湯	芋頭西米露
其它		當季水果	鮮奶125c.c		
日期	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
主食		白米飯	黑胡椒鐵板麵	蕎麥飯	糙米飯
主菜		樹子蒸魚(水鯊)X1	麥克雞塊X3	NEW 筍干燒雞	醬燒油腐
副菜		醬爆干片	關東煮	木須大瓜	番茄炒蛋
青菜		福山萵苣	芥藍菜	莧菜	油菜
湯		冬瓜雞湯	白菜芙蓉湯	金玉排骨湯	鳳梨銀耳湯
其它		當季水果	鮮奶125c.c		蔬食日
日期	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
主食	白米飯	五穀飯	菜脯瘦肉粥	小米飯	糙米飯
主菜	洋芋燒雞	黑椒豬柳	鐵路豬排X1	黃金旗魚排X1	豆豉燒雞
副菜	小瓜干丁	彩繪玉米	大滷桶	回鍋干片	絲瓜麵線
青菜	鵝白菜	青江菜	油菜	空心菜	福山萵苣
湯	白玉丸湯	海結排骨湯	豆沙包	酸菜鴨湯	地瓜QQ湯
其它		當季水果	鮮奶125c.c		
日期	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
主食	白米飯	麥片飯	黃金炒飯	燕麥飯	糙米飯
主菜	蜜汁排骨	NEW 橙汁燒雞	檸檬雞翅X1	NEW 鹽酥蝦排X1	麻油雞
副菜	涼薯三絲	開陽蒲瓜	白菜滷	香蔥干丁	冬瓜鮮燴
青菜	莧菜	芥藍菜	油菜	青江菜	空心菜
湯	羅宋湯	紫菜蛋花湯	肉骨茶湯	鮮蔬湯	珍珠奶茶
其它		當季水果	鮮奶125c.c		

營養師/午餐執行秘書：

總務主任：

校長：

營養師郭靜雯

午餐邱秀梅

總務主任賴靜儀

校長張茂富

備註1. 本菜單經公館國中、公館國小兩校營養午餐聯合供應工作推行委員於110.09.23會議討論議決。

備註2. 菜單所示水果/青菜種類為預計，實際種類以當日供應為主。

備註3. 依據110學年度午餐公辦民營勞務採購案補充說明八：每兩個月執行一次蔬食餐。

備註4. 自105年12月起，兩校素食生經調查，調整為奶蛋素。

備註5. 依據苗栗縣公館國中/公館國小110學年度午餐公辦民營勞務採購案補充說明八：每週供應1次特餐(週三)

備註6. 烹調方式：油炸標示橘色底色，勾芡標示為藍色底色

長宏食品有限公司 苗栗市英才路303號 電話：037-373267

營養師：林郁璇

本校學生
午餐使用
國產豬肉